

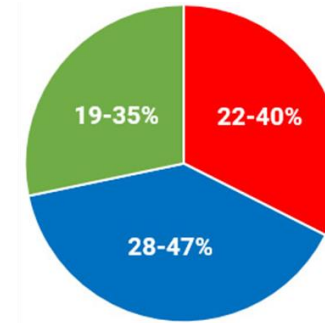
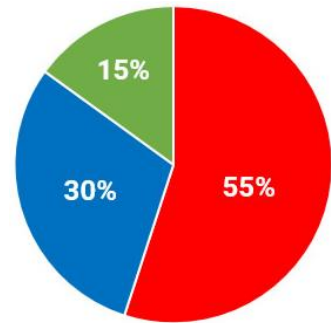


Voeding en leefstijl voor je gezondheid

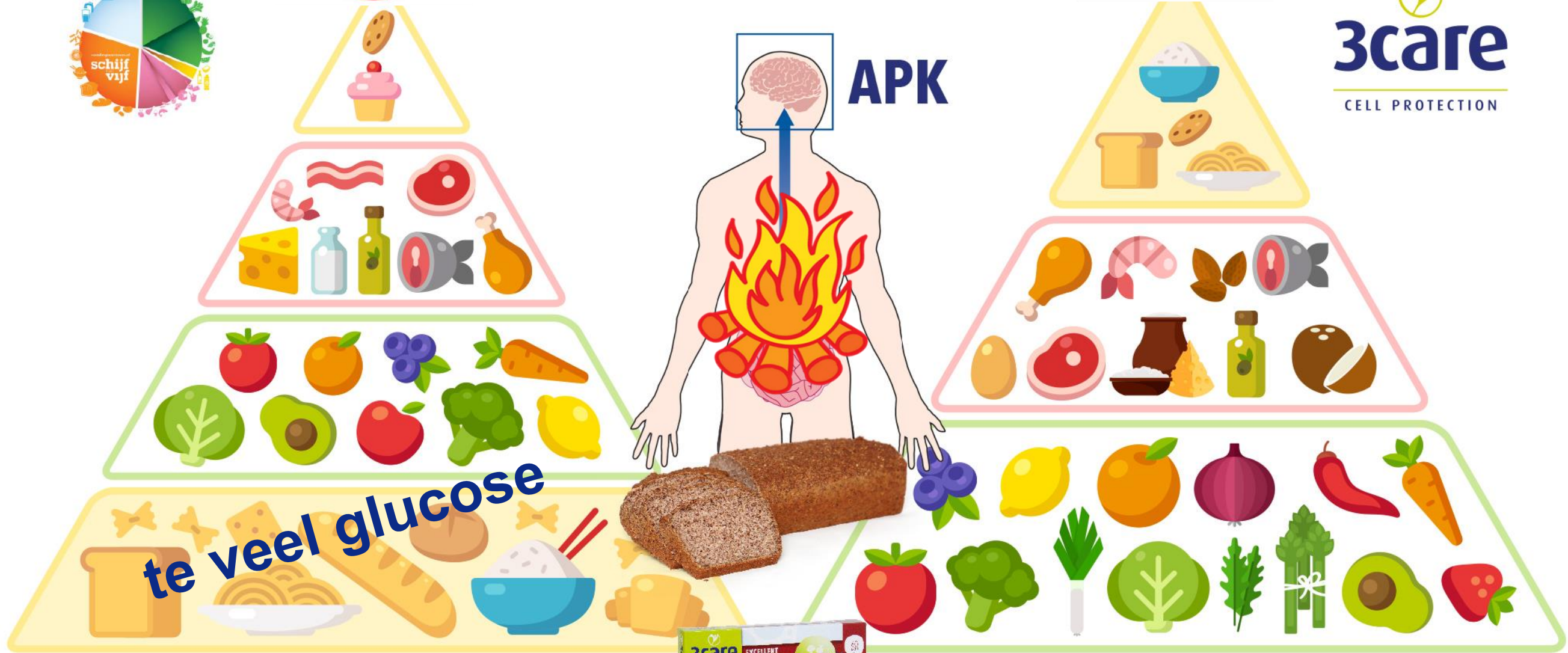
Glucose

switchen metabool flexibel

Ketonen



APK

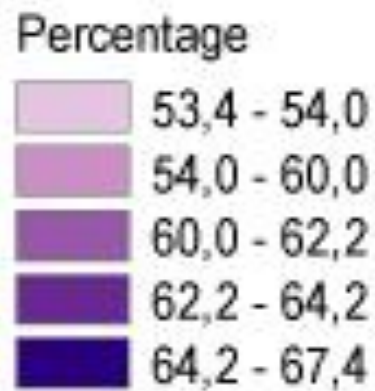


te veel glucose

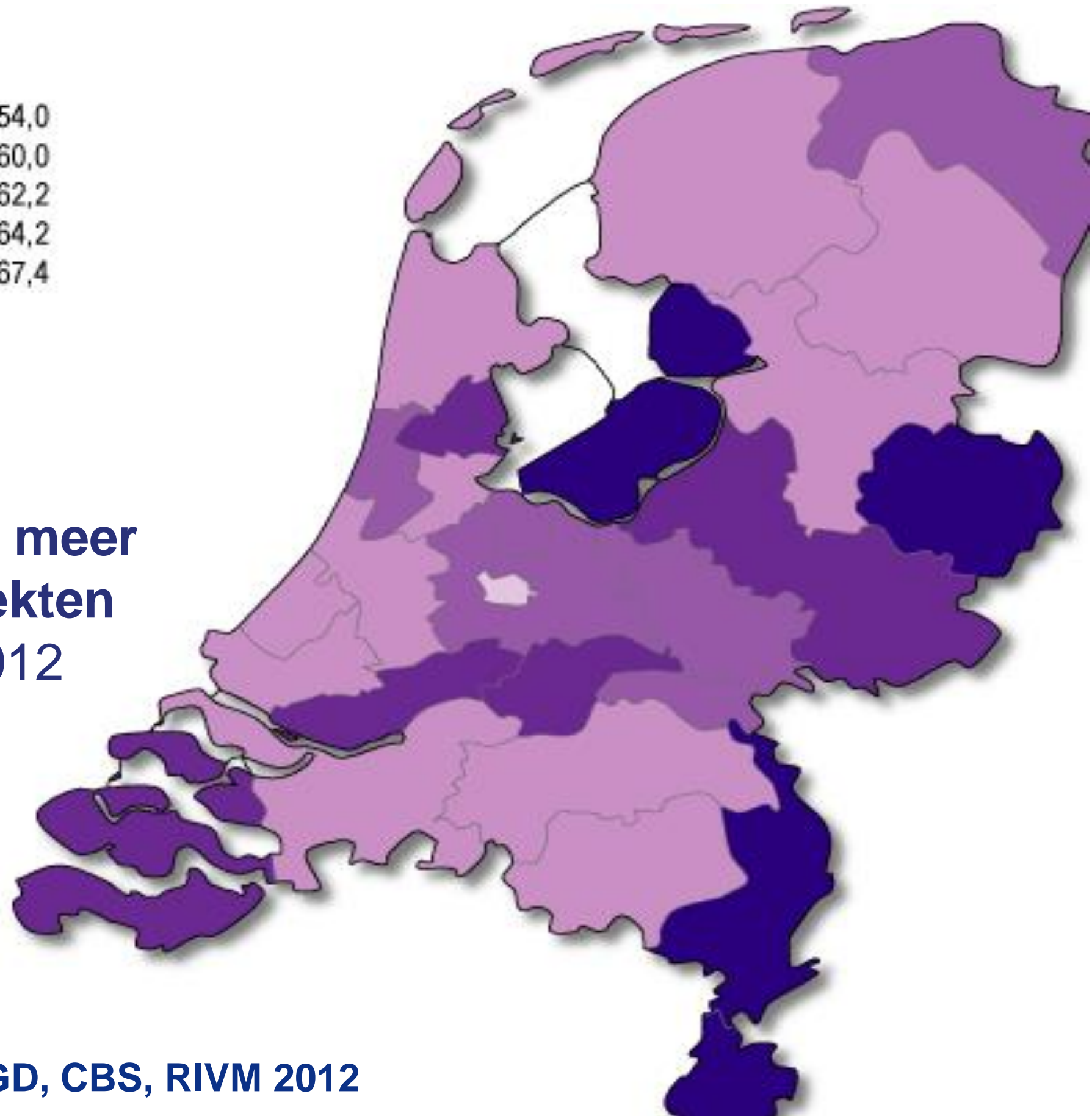
Snelle khd

Duurzame khd





**Nederlandse
volwassenen
hebben één of meer
chronische ziekten
Al bekend in 2012**



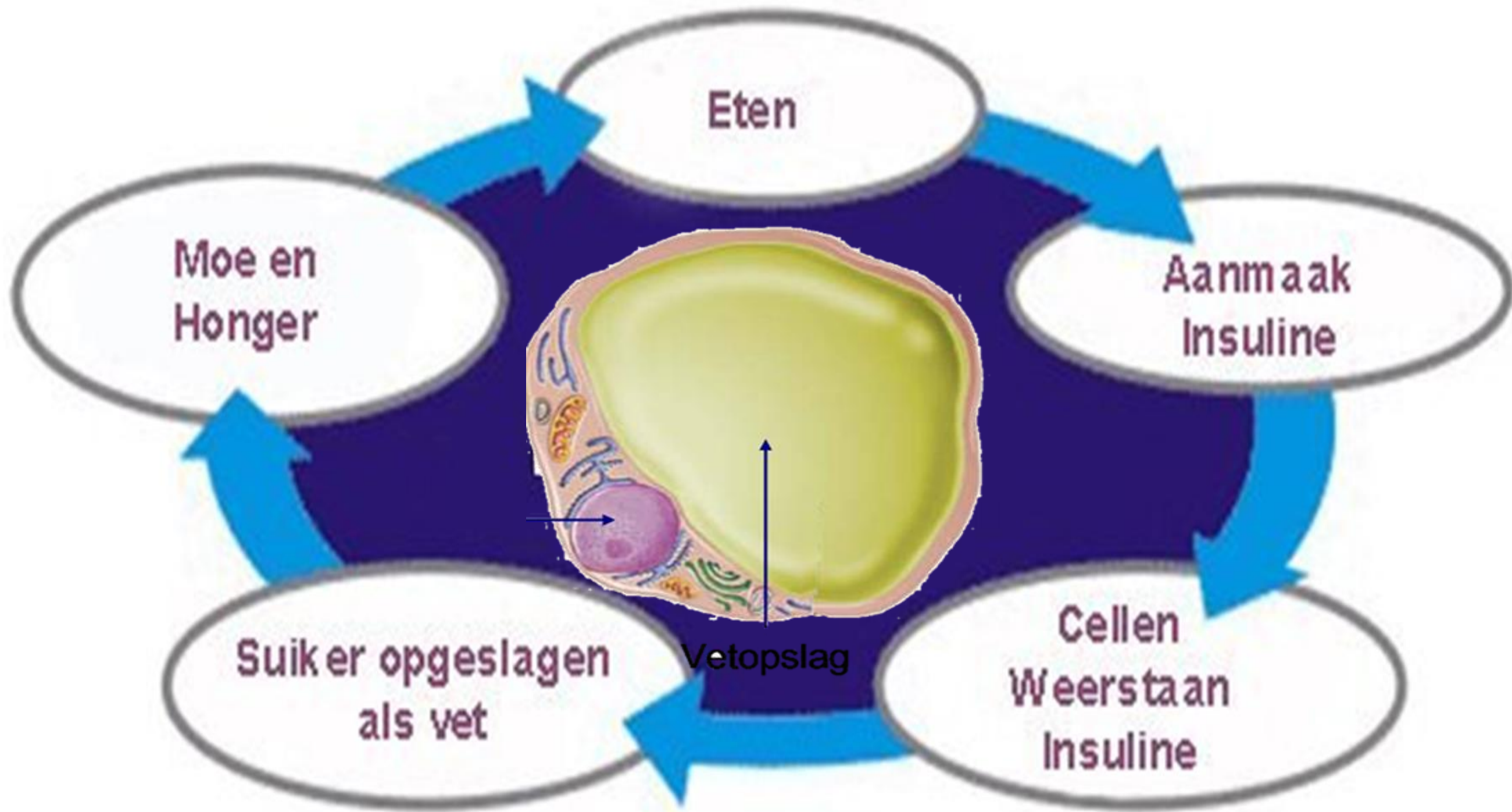
Bron: GGD, CBS, RIVM 2012

Welvaartziekten

- Overgewicht
- Hoge bloeddruk
- Cholesterolklachten
- Hart- en vaatziekten
- Diabetes type II

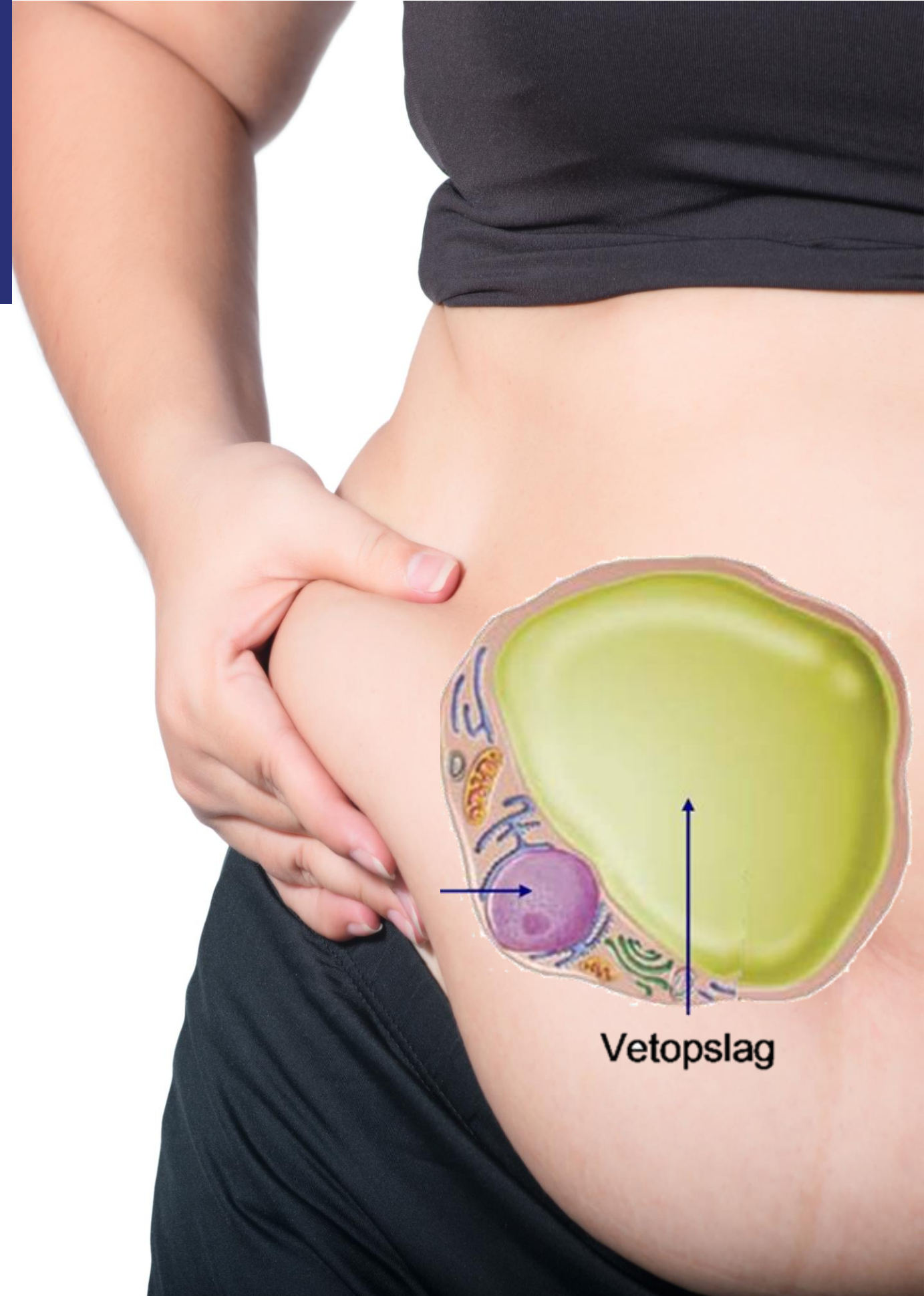
Insuline resistent

Insulineresistentie

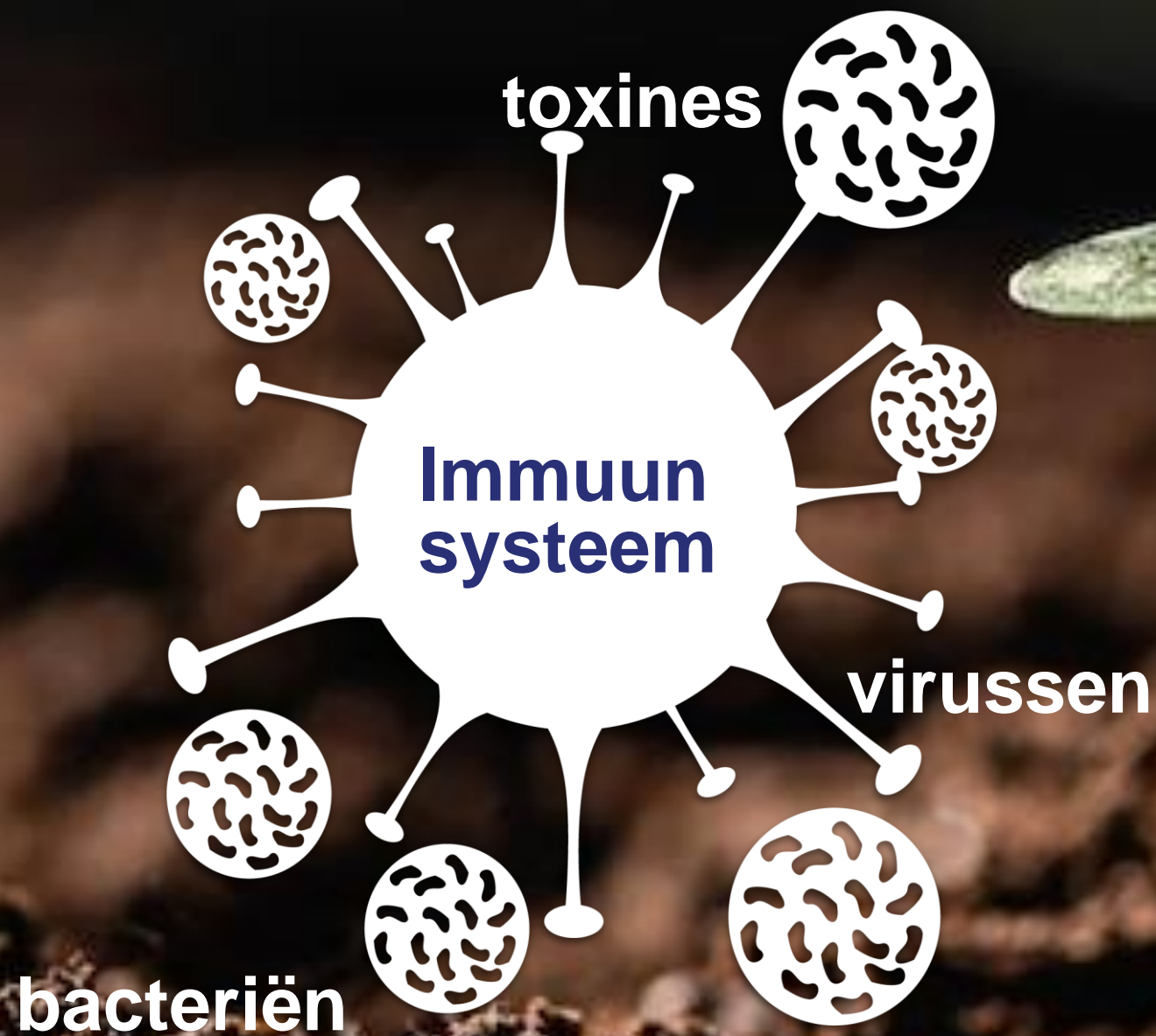


Buikvet en chronische ziekten

- Darmklachten
- Intoleranties, allergieën
- Reumatische aandoeningen
- Luchtweg aandoeningen
- Bot- en gewrichtsklachten
- Vermoeidheid
- Depressie
- Alzheimer/Dementie
- Hormonale disbalans
- Hoofdpijn, migraine
- **Chronische stress**



Zelfherstellend vermogen



3care

CELL PROTECTION

Zuurstof, vocht en voeding In balans

Zuurstof

Buiten bewegen

Vocht

Bulkdrinken

Voeding

Basis

voedingssuppletie



3care

CELL PROTECTION

Voeding en voedingsstoffen



Macrovoeding

- Koolhydraten
- Eiwitten
- Vetten



Microvoeding

- Vitaminen/mineralen
- Eiwitten
- Vetzuren

Onderzoek TNO

- **Toonde in 1995 al aan** dat we voedingstekorten hebben, zelfs als we eten volgens de richtlijnen
- Tekort aan **vitamine A, selenium en koper** komen bij bijna de gehele Nederlandse bevolking voor
- Daarnaast bleken specifieke bevolkingsroepen een tekort te hebben aan o.a. **vitamine D, calcium, ijzer, zink en magnesium**

Bron: Kennisinstituut/TNO

Mineralen en Vitaminen in mg per 100 gr levensmiddel	Onderzochte stof	1985	1996	2002	Verschil 1985-1996 en 1985- 2002	
Broccoli	Calcium	103	33	28	- 68%	- 73%
	Foliumzuur	47	23	18	- 52 %	- 62 %
	Magnesium	24	18	11	- 25 %	- 55 %
Bonen	Calcium	56	34	22	- 38 %	- 51 %
	Foliumzuur	39	34	30	- 12 %	- 23 %
	Magnesium	26	22	18	- 15 %	- 31 %
	Vitamine B6	140	55	32	- 61 %	- 77 %
Aardappels	Calcium	14	4	3	- 70 %	- 78 %
	Magnesium	27	18	14	- 33 %	- 48 %
Wortels	Calcium	37	31	28	- 17 %	- 24 %
	Magnesium	21	9	6	- 57 %	- 75 %
Spinazie	Magnesium	62	19	15	- 68 %	- 76 %
	Vitamine C	51	21	18	- 58 %	- 65 %
Appels	Vitamine C	5	1	2	- 80 %	- 60 %
Bananen	Calcium	8	7	7	- 12 %	- 12 %
	Foliumzuur	23	3	5	- 84 %	- 79 %
	Magenesium	31	27	24	- 13 %	- 23 %
	Vitamine B6	330	22	18	- 92 %	- 95 %
Aardbeien	Calcium	21	18	12	- 14 %	- 43 %
	Vitamine C	60	13	8	- 67 %	- 87 %

Oorzaken

- **Bodemvervuiling en uitputting**
- **Luchtvervuiling**
- **Snelle groei**
- **Langdurige opslag en transport**

Bron:

Farmaceutisch bedrijf Geigy (Novartis), Zwitserland)
Levensmiddelen laboratorium Karlsruhe/ Sanatorium Oberthal.

Goed Beter Best formule

Goed

Tekorten aanvullen:

Excellent

1 keer per dag

Beter

Reinigen en herstel:

Via APK

Best

Duurzaam onderhoud:

Intermitterende leefstijl plus jaarlijkse APK



Goed
vul je voeding
aan



48 voedingsstoffen in balans 3-in-1 formule

1 keer
per dag

Zuivere zalmolie van de Noorkaap

Omega-1
Omega-3
Omega-4
Omega-5
Omega-6
Omega-7
Omega-9
Omega-11
Omega-13



Essentiële aminozuren

- Histidine
- Isoleucine
- Leucine
- Lysine
- Methionine
- Fenylalanine
- Threonine
- Tryptofaan
- Valine



Totoxwaarde 4

**Veilig en
professioneel**

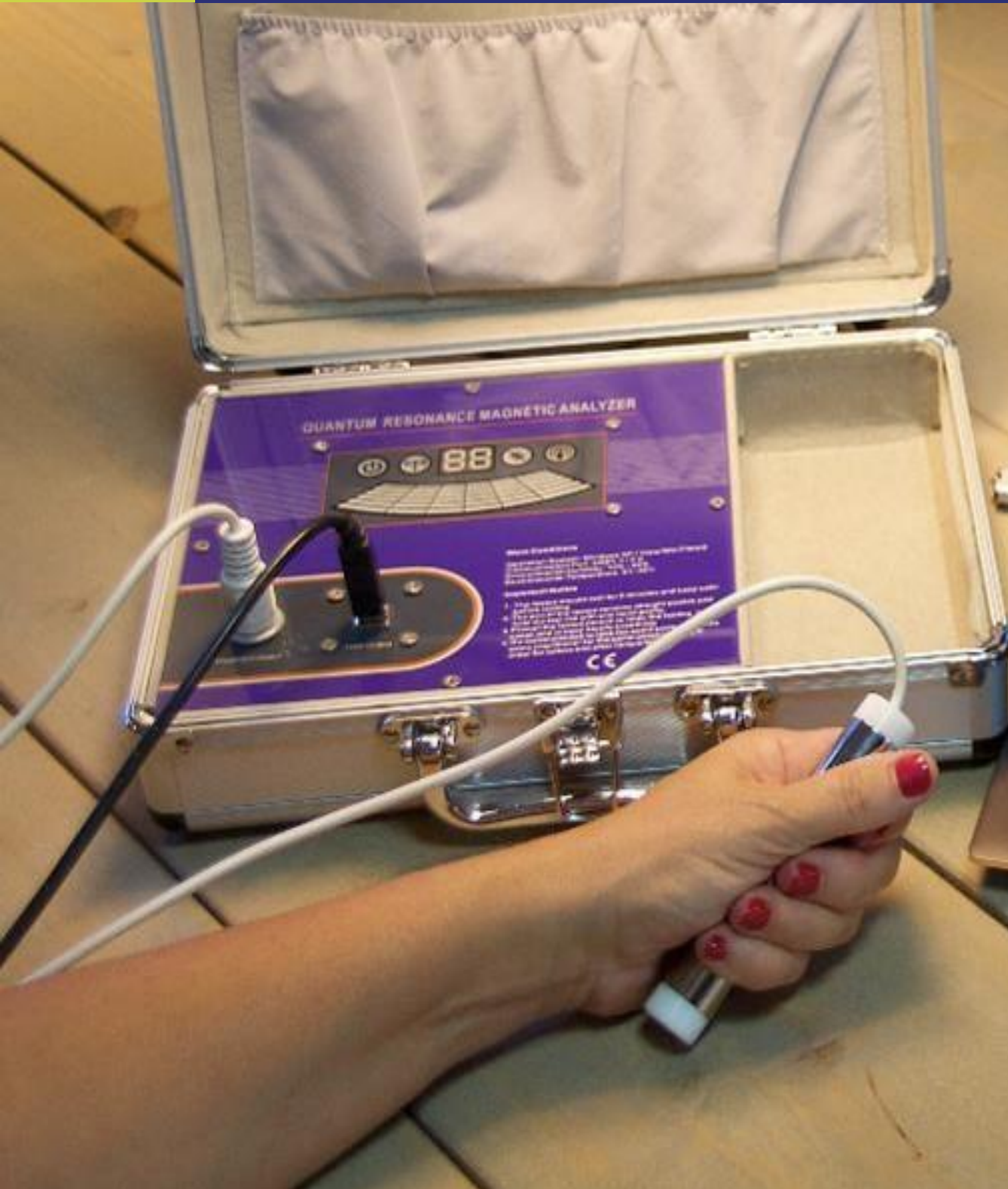


NZVT

**DOPING
VRIJ**



Meten is weten..!



Beter Je eigen APK



**Vetverbranden en afvalstoffen afvoeren
via periodieke milde ketose**

Vetverbranden zonder spierverlies?

Ja dat kan, als je je lichaam in
natuurlijke balans houdt

Beter Je eigen APK

- Eigen inlogcode
- 28 voorbeelddagen
- Voedingslijst
- Boodschappenlijstje
- Boodschappenpakket
- Trefwoordenboek
- Receptenboek



Eenvoudig in te passen in elke leefstijl

Minimaal 28 dagen



Afvalstoffen, ontstekingen en vetreserve afvoeren

Opruimdagen (3)



Vitaaldagen

Vanaf dag 4 toevoegen:

- 200 g groente
- 200 g rauwkost
- 200 g fruit



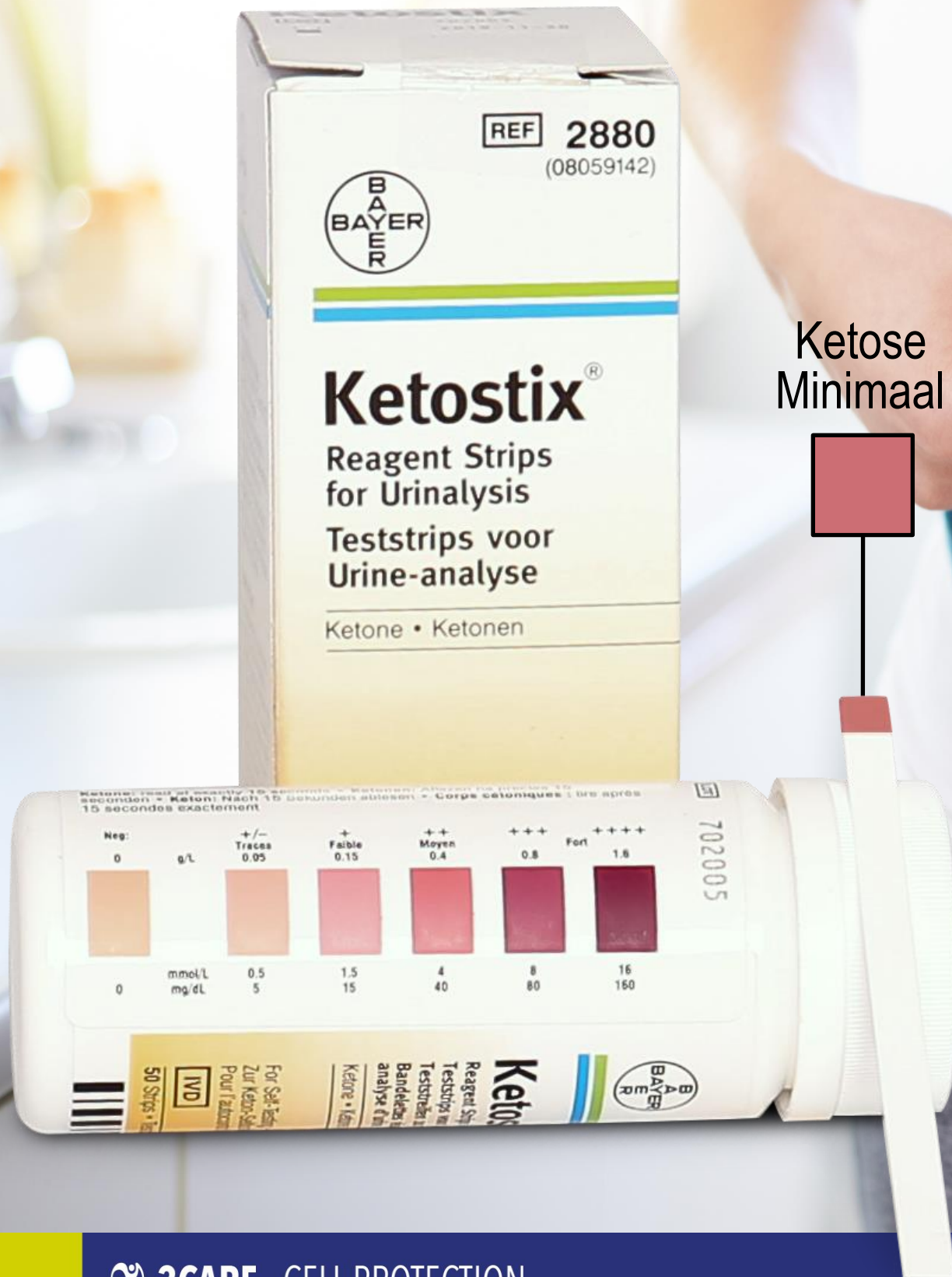
**Vetverbranding
gaat door**

**milde
ketose**

**milde
ketose**



Meten is weten



Ketose
Minimaal +

Best Duurzaam onderhoud

**Intermitterende leefstijl
en jaarlijkse APK**



10 GOUDEN REGELS Voor voeding en leefstijl

1. Eet zo onbewerkt mogelijk



2. Eet max. 3 keer per dag



3. Beperk suiker en zetmeel



4. Varieer met alle vetten



5. Varieer met eiwitten



6. Drink 6 - 9 glazen water p.d.



7. Beweeg 30 min. p.d. buiten



8. Vul 1 x p.d. je voeding aan



9. Leef met plezier en prikkels



10. Doe je eigen APK!



Coaching op maat

**Je gezondheid is toch je alles
Samen zijn we sterker**



3care

CELL PROTECTION

BEDANKT

